

fizycznymi, które pobudzają układ limfatyczny do wydalania wszystkich toksyn i zanieczyszczeń, które wchłania organizm.

Wart również podkreślenia jest fakt, że podczas zajęć jogi nie ma rywalizacji, a każdy ćwiczy w zgodzie z rytmem własnego ciała. Wymaga to na samym wstępie przyjęcia założenia, że wszyscy ludzie są równi, i przekonania o prawdziwości tego stwierdzenia. Z kolei nauczyciel kieruje się wobec swoich uczniów zaufaniem, że są oni uczciwi i dają z siebie wszystko podczas treningu. Podczas zajęć nie nakłania uczniów do wykonywania ćwiczeń ponad ich siły, a uczniowie ćwiczą tak intensywnie, jak pozwala na to ich organizm.

### HISTORIA JOGI

Słowo „joga” po raz pierwszy wspomniane jest w obszernym zbiorze pism zwanych Wedami, których część pochodzi z 2500 r. p.n.e., ale główny fundament nauk o jodze stanowią Upaniszady, tworzące końcową część Wed. Termin ten pojawia się w najstarszej z Wed, Righedzie, w znaczeniu „jarzma, dyscypliny”. Najwcześniejszą definicję jogi odnajdujemy w tekście Ahirbudhnia Samhita: *Joga jest połączeniem indywidualnej duszy z duszą uniwersalną. W jodze mówi się, że oświecenie można osiągnąć poprzez mistrza, który niszczy przeszkody i ukazuje prawdę uczniowi, ale nie wpływa na niego. Uczeń dąży do tego, aby zostać mistrzem samego siebie.*

System jogi klasycznej został zebrany i opracowany w Joga-sutrach, powstałych w III w. p.n.e., przypisanym Patańdzalemu. Jogasutry to pierwszy jednolity tekst o jodze składający się ze 195 sutr – aforyzmów. Stamtąd pochodzą podstawy filozoficzne jogi zawierające się w tak zwanej ośmiostopniowej ścieżce jogi, która wyróżnia:

Yamy – uniwersalne przykazania moralne, a wśród nich: niekrzywdzenie innych, prawdę, uczciwość, wstrzemięźliwość, brak zachłanności.

Nijamy – zasady postępowania, takie jak: czystość, zadowolenie, zapał, poznawanie samego siebie, poświęcenie.

Asany – pozycje jogi, które przywracają ciało do stanu zdrowia i witalności, rozwijają sprawność i wytrzymałość, wpływają na pracę mięśni, stawów, nerwów i gruczołów wewnętrznych, a ich celem jest przygotowanie ciała do długotrwałych medytacji.



Pranayama – kontrola energii życiowej poprzez regulację, a także utrzymanie pełnego, stabilnego oddechu, pozwalająca wyciszyć i skoncentrować umysł.

Pratyahara – czyli wycofanie uwagi ze świata zewnętrznego poprzez skierowanie jej ze sfery zmysłów do wnętrza, które przynosi spokój i relaks.

Dharana – stan koncentracji utrzymywanej na jednym przedmiocie, osiągany poprzez skupienie uwagi w celu utrzymania stabilnego umysłu i niezmaconej uwagi.

Dhyana – kolejny stan zwany kontemplacją, która osiągana jest w wyniku utrzymywania długotrwałej koncentracji.

Ostatecznym celem jogi jest samadhi, czyli stan, w którym poprzez doskonałą, świadomą koncentrację dochodzi do przekształcenia świadomości i wyjścia poza wszelkie jej ograniczenia. Pozostawia on ciało i zmysły w odpoczynku, a umysł i intelekt w stanie czuwania, pozwalającym na odbieranie głębokiego spokoju, odczuwanie świadomości „tu i teraz” oraz zespolenie poczucia „ja” ze światem zewnętrznym.

W XX wieku joga i duchowość indyjska spotykają się z coraz większym zainteresowaniem na świecie. Najważniejsze teksty zostają przetłumaczone na języki zachodnie, a duchowi przywódcy Indii zaczynają podróżować do krajów zachodnich. Mistrz Swami Vivekananda przybywa do Stanów Zjednoczonych i Europy ze swoimi wykładami, którymi otwiera drogę wielu innym nauczycielom. Obecnie joga w bardzo różnorodnej postaci, od czysto hinduistycznych praktyk bhakti-jogi do całkowicie zlaicyzowanych form ćwiczeń gimnastycznych na bazie hatha-jogi, praktykowana jest przez miliony ludzi na całym świecie.

### STYLE JOGI

Istnieje wiele różnych stylów, które mają bardzo bogatą tradycję i są praktykowane do dzisiaj. Mimo że wszystkie oparte są na tych samych pozycjach postawy, w zależności od stylu różnią się naciśkiem i intensywnością.

Hatha-joga jest bardzo ogólnym terminem, który może obejmować wiele różnych rodzajów jogi skupionej na aspekcie fizycznym. Najczęściej zajmuje się kilkoma prostymi ćwiczeniami oddechowymi i siedzącą medytacją. Vinyasa joga oznacza oddech zsynchronizowany z ruchem ciała i skłania się bardziej w stronę energicznych ćwiczeń. Ashtanga joga jest szybkim, mocnym stylem jogi i jest bardzo wymagająca, jeżeli chodzi o fizyczne umiejętności ze względu na stałe przemieszczanie się z jednej do następnej pozycji. Joga Iyengara jest najbardziej skoncentrowana na pracy nad dostosowywaniem ciała i skupia się na długim wytrzymywaniu w pozycjach. Natomiast joga kundalini stanowi połączenie intensywnych ćwiczeń fizycznych z medytacją i przeznaczona jest dla tych, którzy poszukują zarówno psychicznego, jak i fizycznego wyzwania. Hot joga to odmiana jogi, która odbywa się w ogrzewanym pomieszczeniu, gdzie temperatura utrzymywana jest na poziomie 30–40 stopni Celsjusza. Zajęcia jogi anusara są wesołe i przystępne dla uczniów nawet z bardzo małymi umiejętnościami i mają za zadanie nauczyć ich sposobu, który otwiera serca, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Forrest joga jest metodą wynalezioną i opracowaną przez Annę Forrest. Służy ona wzmocnieniu i oczyszczeniu ciała i wyciszeniu złych emocji oraz kładzie nacisk na wzmocnienie brzucha i głęboki oddech. ■



# TEATR TAŃCA I MUZYKI

Z Małgorzatą Potocką i Janem Nowickim o miłości, teatrze i biznesie rozmawia Renata Kurcil

**W czym są Państwo do siebie podobni, a czym się różni?**

JN Uważam, że mamy obydwój „rogate” dusze i dość mocne charaktery, a każde z nas jest bardzo przywiązane do swojego zdania i trudno jest mu z niego zrezygnować. Łączy nas też nadzieja, że coś nam jeszcze zostało do zrobienia. Obydwój lubimy psy, mamy ich nawet za dużo.

MP Na pewno łączy nas to, że mamy bardzo profesjonalny stosunek do naszych zawodów i ciągle wszystko robimy z pasją. Łączy nas miłość, lubimy też obydwój spokojne życie, mamy swoje tajemnice, nie przepadamy za życiem tzw. celebrytów.

JN Na nieszczęście, szczególnie tutaj, w Warszawie, uczestniczenie w tym celebrowaniu siebie jest niestety bardzo związane z tym, co robimy. Czasy się jednak tak dalece zmieniły, że odstępianie od tego oznacza, że artysta skazuje się sam na zagładę. Natomiast wracając do różnic, to zapomniałem dodać, że Małgosia ma alergię na alkohol, a ja nie.

MP Faktycznie. Kiedyś mogłam pozwolić sobie na to, żeby wypić jakiegoś pojedynczego drinka, a teraz mój organizm odmawia nawet jednego kieliszka wina podczas kolacji z mężem.

**Pani Małgorzato, jak tańczy Pan Jan?**

MP Pan Jan ma niezwykle poczucie ruchu. Ma bardzo piękną harmonię ciała i pewną lekkość wrodzoną – trochę kocią.

**Czy zgadza się Pan, że posiada ową „kotowatość”?**

JN Bardzo możliwe, że ją mam, i nie będę się tego wypierał. Jeżeli mówimy o tej właściwości, którą ma w takim wspaniałym wymiarze na przykład Bogdan Łazuka, czyli o pewnej miękkości w ruchach, jaką tak fenomenalnie wykorzystują i demonstrują na scenie czarni artyści, to myślę, że jest to konsekwencja posiadania pewnej specyficznej koordynacji ciała. To, jak się ktoś rusza, widać od samego początku, a sam człowiek niestety nad tym nie do końca panuje. I jest to faktycznie umiejętność, którą się albo ma, albo nie. Ale tak naprawdę to trzeba tu mówić nie o mnie, ale o wspaniałym balecie teatru Małgosi.

**Pani Małgorzata jest w tym teatrze zarówno bizneswoman, jak i artystką. Którą Panią Małgorzatę Pan woli?**

JN Zdecydowanie wolę tę trzecią – zagubioną dziewczynkę, którą jest albo za którą usiłuje uchodzić. Lubię w ludziach

nie to, co się od razu rzuca w oczy, lecz to, czego się można o nich domyśleć – czyli pewną tajemnicę. Natomiast bardzo podziwiam Małgosię jako bizneswoman i jednocześnie jej współczuję, ponieważ żyjąc w tych czasach i zajmując się właśnie takim gatunkiem teatru, jakim się zajmuje, można powiedzieć, że wybrała Golgotę. Uważam, że jest to niezwykle ciężki kawałek chleba i że musi bardzo ciężko pracować, aby w tej działalności wyjść na swoje. Dlatego nie mogę lubić zajęcia, które tak bardzo męczy moją kobietę...

MP Proszę nie słuchać mojego męża, Jan nie ma pojęcia, co to jest zarządzanie firmą, i w ogóle tego nie rozumie. Faktycznie można o mnie powiedzieć „bizneswoman”. Jestem nią od samego początku swojej działalności, czyli od okresu, kiedy założyłam w czasie komuny swój pierwszy zespół baletowy. Musiałam wtedy organizować wszystko zupełnie sama, począwszy od szycia dla swojej grupy kostiumów z firanek, bo nic innego wówczas nie było, aż po załatwianie kontraktów. Ostatecznie odeszłam z Teatru Wielkiego autentycznie „na swoje” i wtedy zrozumiałam, jaką wartością jest niezależność. Stworzyłam grupę baletową Sabat,

która błyskawicznie osiągnęła na polskiej estradzie sukces i uznanie, następnie wyjechałam na kontrakty zagraniczne. Występowaliśmy razem z gwiazdami naprawdę wielkiego formatu, takimi jak Donna Summer czy Ray Charles, w najbardziej fantastycznych miejscach na świecie. Wtedy właśnie się tego wszystkiego nauczyłam. Potem założyłam wraz ze współnikami klub Tango, który ostatecznie okazał się moją pierwszą porażką z powodu nieuczciwości współników. Następnie stworzyłam już kompletnie samodzielnie Teatr Sabat, który jest moją dumą i miłością i w którym realizuję swoje marzenia. Oczywiście prowadząc teatr prywatny, który nie otrzymuje żadnego wsparcia finansowego ani dotacji, jak inne teatry, natrafia się na mnóstwo problemów, ale jak dotąd wszystkie wyznaczone przez siebie cele udaje mi się realizować. Mimo wszystko uważam, że teatry prywatne, które osiągnęły już swoją pozycję i sprawdziły się profesjonalnie, powinny być dofinansowane z budżetu państwa. Mój teatr i ten rodzaj sztuki wymaga dużych nakładów finansowych. Nasze spektakle to widowiska, w których bierze udział kilkunastooosobowy balet, wokaliści, artyści, wszystko to w scenografii multimedialnej i w niezwykle bogatych i kolorowych kostiumach, których jest co najmniej dwieście w każdym spektaklu. Udaje mi się tworzyć tak bogate i piękne spektakle dzięki wspianemu zespołowi, który stworzyłam, i dzięki temu, że uczyłam się tej profesji i w Ameryce, i we Francji. Jednocześnie poza choreografią i reżyserią również projektuję kostiumy i dzięki temu koszt spektaklu jest o wiele niższy. Na szczęście teatr cieszy się dużym powodzeniem i to pozwala nam utrzymywać się z dochodów z naszej działalności. Prowadzenie tego rodzaju teatru to przede wszystkim pasja i ciężka, bezkompromisowa praca.

JN Teatr Sabat prowadzony jest dzięki wielkiej dozie entuzjazmu. Mnie się to nieco kojarzy z atmosferą Piwnicy pod Baranami, ponieważ ludzie, którzy tu przychodzą, po prostu lubią tu występować, gdyż to miejsce ma pewien czar. I to nie jest związane z pieniędzmi. Ludzie bardzo wybitni, tacy jak Andrzej Zarycki, Zbigniew Książek czy Jan Pawluśkiewicz, współpracują z nami za śladowe honoraria. Niestety trzeba być realistą i pamiętać, w jakim kraju się żyje. Nie

można udawać Marlona Brando, jeśli się urodziło w Kowalu, a żyje się w Polsce, która ledwie zipie od nowego kapitalizmu. Natomiast jeżeli rozmawiamy o biznesie, to muszę powiedzieć, że wprowadził mnie on kiedyś w ogromne problemy i niemalże w nędzę. Pewnego razu ja – człowiek wówczas bardzo jeszcze naiwny – postanowiłem wziąć swój los w swoje ręce i stało się to niestety największą katastrofą mojego życia, pomimo iż znalazłem się wówczas na okładce pisma „Biznesmen”. Wtedy jeszcze bardzo naiwnie myślałem, że wystarczy, iż dam pieniądze, kupię maszyny, zorganizuję utalentowanych ludzi, i powstanie firma. I w taki oto sposób sto tysięcy dolarów, na które bardzo ciężko wcześniej pracowałem, przepadło. Można powiedzieć, że to była naprawdę wielka klęska na miarę



Greka Zorby. Stąd jak słyszę obecnie słowo „biznes”, to od razu się zaczynam bać, że mi zaraz zabraknie pieniędzy na to, żeby pójść na wino albo żeby sobie kupić książkę, a sam biznes obecnie mnie brzydzi i nie chcę mieć z tym nic wspólnego.

#### Skąd się wziął pomysł na spektakl oparty na filmie Sylwestra Chęcińskiego?

MP Bardzo chciałam, żebyśmy zrobili coś razem z Janem. Pomyślałam o wspólnym spektaklu, który by się zmieścił w ramach mojego teatru. Zaproponowałam Janowi, żeby stworzyć musical w nawiązaniu do filmu Sylwestra Chęcińskiego „Wielki Szu”. Namówiłam go, aby wraz ze Zbigniewem Książkiem napisał scenariusz i włączył w to mnóstwo już napisanych przez siebie pięknych tekstów piosenek. I chociaż wcześniej nie bardzo wiedział, co

to jest musical, to udało mi się go jednak namówić do tego pomysłu. W taki oto sposób powstał spektakl „Powrót Wielkiego Szu”, do którego Zbigniew Książek – autor scenariusza – włączył naszą osobistą historię. Myślę, że udało nam się stworzyć mądry, refleksyjny spektakl pełen muzyki i tańca. A co najważniejsze – realizowaliśmy go razem, bo wspólna praca bardzo łączy partnerów.

#### Jak Pan się czuje w takim gatunku?

JN Jestem zawodowym aktorem i zagrałem w życiu setki ról. Jestem też z doświadczenia przyzwyczajony zarówno do sukcesów, jak i porażek, i uważam, że ani te pierwsze, ani te drugie nie spowodują zbawienia świata. Uważam, że w każdym gatunku teatralnym można wystąpić, wystarczy mieć tylko do siebie dystans i chcieć się tym nieco zabawić. Nie wolno tylko siebie traktować w tym wypadku całkiem serio. Znalezienie się w czymś takim nowym jest dla mnie rzeczą okropnie niebezpieczną i pasjonującą. Tak naprawdę to człowiek najbardziej ożywia się wtedy, kiedy czegoś jeszcze nie umie, bo jak już umie, to z nudów i rutyny przysypia. A w moim wieku mogło mnie spotkać coś, co jest szalenie niebezpieczne, to znaczy odcinanie kuponów od swojego nazwiska. I chociaż w tym wypadku jest to odcinanie kuponów od sukcesów i popularności w filmie „Wielki Szu”, to jednak robię to w innej formie, w formie na pewien sposób dla mnie niebezpiecznej – bo nowej.

#### Jak Państwo odbierają ten spektakl?

MP Bardzo go lubię. To piękny, refleksyjny spektakl, który mówi o miłości, hazardzie i o przemijaniu. Kiedy powstawał ten spektakl, między nami były burzliwe dyskusje, ponieważ mamy zupełnie różny stosunek do przemijania i do śmierci. Jan uważa, że człowiek rodzi się po to, by umrzeć, a ja ciągle pragnę zatrzymać przemijanie.

JN Widziałem bowiem wcześniejsze produkcje Małgosi i wiem, że tu, w tym teatrze, jest bardzo wierna widownia, że ludzie przychodzą tutaj na spektakle po parę razy i że przyzwyczaili się do pewnego gatunku sztuki. To przedstawienie jest dla Teatru Sabat niewątpliwym czymś nowym. Teatr musi się rozwijać i sięgać po nowe rozwiązania. W tym spektaklu udało się połączyć dynamiczny, wspianiały balet

z refleksyjnymi piosenkami i rolą starego galicyjskiego aktora, który opowiada o życiu, przemijaniu, o gołębiach, które hodował, jak był małym dzieckiem, i które obrazowały jego marzenia o świecie i o tym, żeby w niego wylecieć. Bałem się, że widzowie nasi mogą sobie pomyśleć: „Co tu robi ten facet? Niech on coś zaśpiewa, zatańczy i niech już spada. I niech się zaraz pojawią znowu piękne dziewczyny”. I jeżeli tę rafę udało się nam ominąć, to chyba możemy mówić o pewnym zadowoleniu i satysfakcji z tego spektaklu.

#### Podobno mają Państwo w domu spory zwierzyniec...

MP Tak. W domu mamy dwie papugi, z których jedna mówi bardzo dużo, mądrze i całymi zdaniem. Komentuje wszystko, wymawia słowa: „Cicho!, Halo! Oszalałaś!”, a czasami nawet przedrzeźnia mnie, kiedy rozmawiam przez telefon. Potrafi również śpiewać „Jeszcze Polska nie zginęła”. Mam z nimi zupełnie niezwykły i niepowtarzalny kontakt. Oprócz ptaków są u nas trzy psy. Kocham nad życie pekińczyki; kiedy się urodziłam, były już w moim rodzinnym domu i od tego czasu nigdy się z tą rasą nie rozstają. Są to moje ukochane przytulanki, delikatne maskotki z porcelany. Natomiast Jan kocha jacki russelle, stąd znalazł się u nas jeden z nich. To jest najbardziej wesoły i najbardziej szalony pies świata. Jest uroczy, a jego temperament wystarcza za sto psów.

#### Plany artystyczne na przyszłość...

MP Mój teatr obchodzi w tym roku dziesięciolecie, planujemy więc Rewię Jubileuszową oraz Galę Jubileuszową, na które chcę zaprosić wszystkich artystów, jacy kiedykolwiek brali udział w spektaklach w naszym teatrze. Chcemy się też ruszyć z Warszawy i zagrać „Powrót Wielkiego Szu” w innych miastach w Polsce, a później jestem umówiona z broadwayowskim choreografem, asystentem Boba Fosse’a, mojego absolutnego idola, i będziemy wspólnie robić drugą część „Życie jest sceną”, czyli fragmenty najwspanialszych światowych musicali.

JN Natomiast ja, jak długo żyję, nigdy nie miałem żadnych planów i zupełnie nie wiem, co to oznacza „coś planować”. Czasami ktoś do mnie dzwoni, więc idę do roboty. Zadzwonił do mnie właśnie ostatnio Zbyszek Preisner i napisałem dla niego kolędę. Jadę też wkrótce na plan



do Kryńskiego i niedługo również będę kręcił też film we Wrocławiu. W międzyczasie występuję też z jazzmanami, recytując wiersze księdza Jana Twardowskiego. Jednocześnie zostałem zaproszony na festiwal moich filmów w Los Angeles, a Małgosia oczywiście wymyśliła, że polecimy również do Las Vegas zobaczyć parę ciekawych spektakli.

#### Czego się Państwo nawzajem od siebie nauczyli?

MP Jeżeli człowiek zakochuje się w wielkim polskim aktorze i zarazem w wyjątkowej indywidualności, to daje mu to wprawdzie pewien rodzaj szczęścia, ale oprócz tego musi znaleźć w sobie ogromną ilość tolerancji i kochać tylko to, co w tym związku jest piękne. Myślę, że dobrze się stało, że ślub z Janem wzięłam właśnie teraz, kiedy inaczej pojmuję wartość małżeństwa. Jestem bowiem mądrzejsza i bardziej dojrzała pojmuję partnerstwo.

JN Próbuje polubić Warszawę, grać w jej teatrze, nawet namówiła mnie do tzw. „śpiewania”, tolerancji dla zwierząt. Cóż, ona spotkała już ukształtowanego człowieka, więc wszystkiego zdążyłem się już nauczyć wcześniej.

Otóż nigdy nie było moją ambicją, żeby być mężczyzną. Grać mężczyznę mogę

bardzo chętnie, zwłaszcza jak jest dobry tekst, szczególnie jakiegoś klasyka. Zagrać mężczyznę to wielka przyjemność, natomiast być mężczyzną jest koszmarnie...

#### A czy chociażby dla pięknych kobiet nie warto być mężczyzną?

JN Kobiety mają w sobie pewien pierwiastek samarytanizmu. Zajmują się mężczyzną dlatego, że są kochane i że chcą pomóc, ale również dlatego, że chcą z mężczyzną wygrać. Prawdziwa kobieta tak na dobrą sprawę unicestwia swojego mężczyznę, próbuje go wziąć na smycz. I ma rację (śmiech), bo mężczyźni są głupsii od kobiet.

MP Jan Nowicki mówi, że go można wziąć na smycz!(śmiech). Ja – jego jedyna żona – doskonale zdaję sobie sprawę, że to nie jest możliwe. Ale mnie to osobiście odpowiada, ponieważ wolność, którą obydwójce sobie dajemy, jest bardzo potrzebna po to, żebyśmy mogli się ciągle lubić i kochać.

JN Uważam, że ten czas, którego Małgosia tak nie lubi i z którym się nie godzi, a który jest dla mnie demiurgiem, ostatecznie i tak weryfikuje wszystko. Miłość tak naprawdę zdarza się na samym końcu i to właśnie ona tak naprawdę puentuje nasze życie. ■